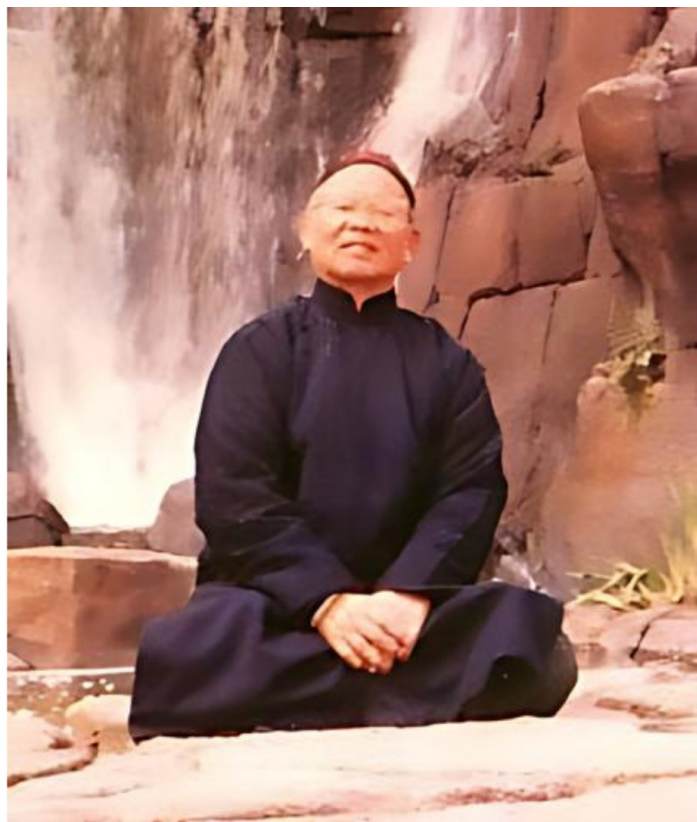
Yoga della Non-Morte

Il Buddhista Yogi C. M. Chen

tratto da
http://yogichen.org/

Lo Yoga della Non-Morte è basato sul Chaja Chimbo. Questo è il Grande Simbolismo. Per capire il Grande Simbolismo dobbiamo capire chiaramente la filosofia buddista. Nel mondo esistono due grandi divisioni filosofiche : una è la filosofia del materialismo, l'altra è la filosofia dello spiritualismo. La filosofia buddista, comunque, non appartiene a nessuna di queste due scuole. Piuttosto, i buddisti sostengono che non esiste differenza tra spiritualismo e materialismo.

Nel Tantra buddista viene praticato il 'Lung-Hsin Ne-Mae'. 'Lung' significa energia o respirazione (respirazione di Saggezza). 'Hsin' significa mente. Lo Yoga della Non-Morte appartiene alla categoria del 'Ku-Hsin Ne-Mae'. 'Ku' significa corpo, 'Hsin' significa mente. Qui non esiste differenza tra corpo e mente; sono completamente identificati. Tutte le concezioni unilaterali sono state totalmente svelate.

Secondo la posizione 'Conseguenza' (finale) del Nirvana, non esiste nascita e [non esiste - NdT] morte. Questo viene chiamato 'Seh-Ji Mae', 'Jeg-Ji Mae' in tibetano. Da ciò, riconosciamo tre tipi di non-dualismo : la posizione iniziale o casuale sostiene che materia e mente non sono differenti. Nella posizione intermedia o direzione impariamo le pratiche del 'Lung-Hsin Ne-Mae' e 'Ku-Hsin Ne-Mae'. Lung-Hsin Ne-Mae è la pratica della seconda e terza iniziazione. Qui, mente ed energia vengono identificate come ciò che genera l'esperienza che mente e corpo non sono differenti. Questo è Ku-Hsin Ne-Mae. Da ciò, gli stadi avanzati di Ku-Hsin Ne-Mae sono [presenti - NdT] nella posizione 'Conseguenza' (finale). Lo Yoga della Non-Morte è una pratica della posizione 'Conseguenza' che dà vita alla completa Illuminazione del Nirvana senza morte e senza nascita. La spiegazione cinese è che 'Nir' significa 'nessuna nascita', 'Vana' significa 'nessuna morte'. In questo modo, Nirvana è non-morte, è piena Illuminazione, è non-nascita e non-morte.

I dieci Dharmadhatu sono basati sui dati di tre princìpi : Materialismo, Spiritualismo e Non-dualità (nascita, morte, spiritualismo e materialismo vengono identificati ed armonizzati).

1. Il Dharmadhatu inferiore è il reame infernale. Qui la concezione unilaterale del materialismo affonda la persona in un grande tormento. Maggiore l'attaccamento e la paranoia per la sicurezza materiale, più profondamente si cade. Proprio come un pezzo di legno galleggerà a pelo d'acqua, una pietra affonderà al fondo dell'oceano. Ma la storia e le crisi correnti hanno dimostrato molte volte che nessun partito politico, setta, culto, ecc, può recidere il legame di molte sofferenze interiori. Nessun politico dozzinale potrebbe mai allettare a seguirlo quegli individui (rivolti - NdT) ad azioni e intenzioni altruistiche. Tali individui sono orientati verso una liberazione genuina; essi vedono la politica per ciò che è : la via verso egolatria, crudeltà, inganno, ipocrisia e follia. Questo è il reame infernale dell'estremo materialismo.

2. Il successivo è il Dharmadhatu degli spiriti. E' un po' meglio del reame infernale perché i suoi esseri non furono così crudeli come quelli che caddero nell'inferno. Ma hanno ancora la brama per un materialismo grossolano e sono molto egoisti. Non vogliono condividere il loro cibo con nessuno, ed hanno appetiti rapaci. Gli spiriti affamati vengono raffigurati con uno stomaco enorme ed un collo estremamente sottile; sono insaziabili perché il collo sottile non consente al cibo di entrare nell'ampio stomaco. Il grande ventre è la ricompensa per queste persone che sono estremamente possessive. Vogliono tutto per se stesse, non vogliono condividere con gli altri nemmeno una minuta briciola. Esistono molti spiriti affamati con corpi umani. Essi non hanno Bodhicitta. Persino in una organizzazione spirituale si possono trovare diversi importanti spiriti affamati, la cui ricchezza, conoscenza, ecc. esiste soltanto per la

glorificazione del proprio ego, piuttosto che essere condivisa con altri. Questo è il dharmadhatu dello spirito affamato.

3. Il dharmadhatu degli animali è più elevato rispetto a quello degli spiriti, perché i suoi esseri sono un poco più generosi. Inoltre, essi adempiono qualche funzione nell'aiuto degli altri. Il bue ara i campi, il gatto allontana i topi, l'ape produce miele, il maiale offre la sua carne e il cane controllerà la vostra porta. In questo modo, l'animale possiede un piccolissimo barlume di spiritualismo; ma quando si arriva al consumo del cibo, i genitori combatteranno la loro prole per un piccolo boccone. L'amore per il cibo è tuttora maggiore persino dell'amore per la loro stessa famiglia. Questo è il reame dell'animale.

Questi citati sopra sono i tre reami inferiori, d'ora in avanti il materialismo è minore e lo spiritualismo si incrementa.

4. Lo stato successivo è il dharmadhatu dell'uomo. Si colloca a metà strada tra materialismo e spiritualismo, tra Buddismo e non-Buddismo. E' la migliore posizione da cui sviluppare Bodhicitta. All'interno del reame umano tutti i dieci dharmadhatu si manifestano. Un uomo può diventare asura, arhat, Divinità, Bodhisattva o Buddha. Parimenti, un uomo può cadere entro i tre stati inferiori di essere infernale, spirito o animale. In questo modo non si deve essere ingannati dalla facciata esterna; possiamo osservare la classe di esseri mediante la qualità e l'altruismo della loro attività. Il reame umano è analogo ad un ponte tramite cui si possa passare alla riva della Divinità, oppure ai tre stati inferiori. Al di là di entrambe le rive, è collocata la Buddhità. L'uomo ha un'ampia panoramica da cui scegliere; in verità una posizione versatile e ricca.

5. Al di sopra del reame umani c'è il dharmadhatu degli asura. Questi esseri hanno compiuto numerose gesta positive quando erano nel reame umano, ma agirono con eccessiva invidia e rabbia verso la

Divinità. Questa pervicace invidia impedisce loro di entrare nel territorio degli dei. Sono soliti combattere con le Divinità.

6. Dopo, c'è il dharmadhatu del cielo. Il primo tipo è il cielo del desiderio. Le loro [degli abitanti – NdT] buone attività furono attuate con umiltà e libere da invidia. Purtroppo, essi 'arricchirono' i loro eventi con il desiderio di materialismo in un modo delicatamente sottile. Essi sono superiori agli asura perché non possiedono invidia; parimenti non combatteranno mai l'uno contro l'altro o causeranno guerre. Gli Dei sono quasi completamente liberi dall'invidia, così il loro cibo è molto facile da ottenere. Ogni qual volta desiderano mangiare, il cibo arriva a loro in modo automatico. Non è necessario andare ad un ristorante cinese o assumere un cuoco. Ogni qual volta si pensa (al cibo) esso perviene in modo naturale. Certamente il loro spiritualismo è molto maggiore di quello degli asura.

Il secondo tipo di cielo è il cielo della forma. Il sottile desiderio di materialismo nel cielo del desiderio (qui) viene raffinato ancor più. Questi dei non desiderano affatto cibarsi. Essi amano la forma degli esseri spirituali. Perciò essi non si sono ancora liberati da un materialismo sottile. Potremmo dire che essi 'mangiano' il cibo spirituale della forma con gli occhi o con la mente. Quando non c'è materialismo, non c'è forma. Ma questi dei appagano il proprio occhio di consapevolezza con ogni tipo di luci, forme spirituali, divinazioni ed altre visioni magnifiche. Il loro spiritualismo è maggiore di quello del cielo del desiderio.

Il terzo tipo è il cielo della non-forma. Gli dei indulgono in una meditazione luminosa puramente spirituale e priva di forma. Questa è la massima forma di meditazione dell'elevato 'io' di Hinduismo o Taoismo. I saggi di queste tradizioni non oltrepassano questo punto. Se desideriamo andare oltre, dobbiamo utilizzare il veicolo del Buddhismo. I buddisti sostengono che questa raffinata luce

meditativa è ancora entro il reame di spiritualismo e sottile materialismo. Questa luce deve essere spiegata dalla Vacuità (Sunyata) prima di essere interamente libera. Gli hinduisti mancano di capirlo e cadono nella dualità del Dio e della sua luce meditativa, ritenute entità separate. Questa è puramente la massima e più sottile discriminazione tra spiritualità e materialità. Il buddista elimina questa dicotomia con il Sunyata della meditazione del non-io. In questo modo, la Buddhità è completa liberazione. Tutti questi precedenti sei (inclusi i tre tipi di cielo) dharmadhatu rimangono tuttora entro la trasmigrazione (il regno della sofferenza). Il buddismo ha armonizzato spiritualismo e materialismo, le ha spiegate e sublimate con la Vacuità. In questo modo esiste il non-spiritualismo e il non-materialismo. Ma i fatti di materialismo e spiritualismo, dal punto di vista umano del mondo, sono ancora lì. Così, dal punto di vista positivo del buddismo, spiritualismo e materialismo vengono armonizzate, sublimate e spiegate mediante la meditazione della Vacuità.

7. Nel dharmadhatu dell'Arhat, esiste il non-materialismo e il non-spiritualismo. Egli [l'Arhat – NdT] desidera controllare la sua personalità e armonizzarla con ciò che circonda il suo ambiente meditativo. Comunque, egli abbandona i dharma negativi (il male); volutamente li evita, così il suo non-dualismo è limitato. Egli conosce il non-io della personalità e conosce anche un poco il non-io dei dharma. Ma è molto spaventato dai dharma negativi, così non li può penetrare. Come conseguenza, la sua armonizzazione è limitata. Il suo Nirvana è chiamato Nirvana con residui. Qualcosa rimane al di fuori del suo samadhi. Comunque, questa parte che rimane non può farlo cadere. Purtroppo, egli non utilizza la forza adamantina (vajra force) per salvare le persone in condizioni negative, così questo si chiama Hinayana, che significa 'piccolo cuore'.

8. Il dharmadhatu del Bodhisattva ha dieci stadi. Essi vedono ogni dharma come Vacuità perché la loro visione è vasta e panoramica. Essi cercano di penetrare ogni dharma negativo per salvare gli esseri senzienti. Alcuni di loro hanno raggiunto una Vacuità parziale, mentre altri non sono forti abbastanza per penetrare i dharma negativi così essi con intenzione rinascono ripetutamente. Molti hanno assunto lo stato umano per almeno tre kalpa. Tuttavia essi non rinunciano mai. Ma dovrebbero ritornare al seggio di meditazione per rendere la loro forza di Sunyata più netta e potente allo scopo di penetrare completamente i dharma negativi. Essi possono salvare gli esseri senzienti che possiedono i cinque veleni del materialismo (lussuria, rabbia, dubbio, orgoglio e ignoranza).

9. Al di sopra dei quattro gradi dell'Arhat, c'è il Buddha Hinayana . La sua forza meditativa è più completa (di quella) del quarto stadio di Arhat. Ma egli non tenta di usarla per operare nel reami inferiori. Ma soltanto il Buddha può rimuovere il Buddha Hinayana dal suo Samadhi. Persino un Bodhisattva non può spostarlo [dal Samadhi – NdT.

10. I Buddha pienamente illuminati possiedono il Samadhi di completa armonizzazione dei dharma nella Vacuità, ma hanno anche il completo potere sovrannaturale di salvare tutti gli esseri senzienti in tutti i reami. Questo include specialmente coloro che sono caduti nei reami inferiori.

I dieci dharmadhatu sopra [indicati – NdT] sono una manifestazione della funzione di materialismo o spiritualismo o il non-dualismo di questi due.
Lo yoga della Non-Morte si basa sul raggiungimento finale del non-dualismo della Grande Perfezione o Grande Simbolismo. Adesso tradurrò il testo originale dello yoga della non-morte impartitomi da Kalu Rinpoche :

Per prima cosa, si dovrebbe ottenere l'iniziazione da un Guru e completare le pratiche preliminari. Il testo in cinese tradotto dal tibetano è perciò reso in inglese come segue :

Ci si deve visualizzare come yidam. L'yidam deve essere un heruka, L'heruka deve sicuramente abbracciare la sua dakini. Si dovrebbe dapprima tentare di distinguere se heruka e dakini siano o meno identici alla mente. Se sono differenti, allora quando la mente contiene delle convinzioni errate, da dove derivano ? Anche, verso dove le convinzioni errate scompaiono ? Se rimangono, dov'è che restano ?

Il corpo è identico all'yidam ? O il corpo è identico alla bocca ? O il corpo è identico alla mente ? O la dakini è identica alla mente ? Se yidam e dakini sono identici alla mente, oltre alla mente esiste una altra mente ? Se yidam e dakini insieme non sono identici alla mente, allora è l'uno o l'altro di loro, da solo, identico alla mente ? Oppure entrambi non sono identici alla mente ?

Se entrambi non sono identici alla mente, allora quando visualizziamo l'yidam tramite la mente, questa visualizzazione è all'interno o all'esterno della mente ? Oppure [è collocata – NdT] tra l'yidam e la mente ?

Questa succitata pratica è molto più di una concettualizzazione intellettuale; si deve far esperienza della realizzazione. Se abbiamo la mente, allora possiamo visualizzare l'yidam. Se non esiste la mente, allora chi può visualizzare l'yidam ?
Supponiamo di aver determinato che esiste una mente. Se la mente può morire, allora in che modo e mediante quale processo ciò viene patito ? Non esiste tale processo che abbiamo visto o udito come la morte della mente. Questa è la determinazione della non-morte della mente.

Quando la mente è non-morte, il corpo ancora può morire ? Poiché il corpo viene visualizzato come yidam dalla mente, quindi se la mente è non-morte, come può il corpo morire ? Se il corpo carnale muore, la mente nello stato intermedio (bardo) visualizza l'yidam che è il corpo di luce della Vacuità, e risorge nuovamente. Come può questo corpo di Vacuità morire ? Perciò, possiamo concludere che poiché la mente è non-morte, anche il corpo è non-morte. Si deve possedere questa determinazione nell'identificazione di mente e corpo.

Nuovamente, quando si visualizza l'yidam con tutti i suoi gesti, ornamenti, abiti, ecc, sembra come se ci sia qualcosa (presente - NdT). Ma questo 'qualcosa' non ha più sostanza di un sogno. Si può sognare una casa occupata da persone, qualcuna che gioca, qualcuna che litiga, qualcuna ammalata, ma quando ci si sveglia, percepiamo che non esiste proprio nulla. Gli yidam vanno visualizzati in questo modo onirico. Essi sono soltanto proiezioni mentali, fantasmi.

Allo scopo di conoscere la non-morte o visualizzare il corpo come non-morte, dobbiamo possedere la determinazione che la mente è l'yidam, il corpo è la mente; perciò, sia il corpo sia la mente sono non-morte. Questo è più che una semplice concezione; si deve possedere la forza meditativa per ottenere la realizzazione di questo massimo fatto tantrico.

Nuovamente, se la mente è Vacuità (Sunyata), non c'è nascita, nessun dimorare, nessuna lisi; per cui la mente non può morire; perciò il corpo non può morire. La mente non ha nascita, morte, dimorare. L'yidam è identico alla mente in ogni attività: camminare, stare in piedi, sedere, dormire, ecc. Non sono mai separati. Siccome la mente non ha morte, anche il corpo dell'yidam non ha morte.

Questa è la fine della traduzione originale.

Adesso farò una sintesi del testo originale, che consiste in 9 passaggi :

1. Visualizzare yidam e dakini.

2. Visualizzare se il corpo e la mente dell'yidam sono identici o differenti.

3. Cercare di determinare se la mente dell'yidam è all'interno o all'esterno o tra le due (posizioni).

4. Cercare di determinare se la mente può morire o meno.

5. Cercare di determinare se il corpo dell'yidam può morire o meno.

6. La mente viene mantenuta nella luce della Vacuità e da questa sorge l'yidam. Poiché il corpo dell'yidam deriva dalla luce della Vacuità, come può morire ?

7. Visualizzare il corpo dell'yidam della medesima natura di un sogno. Pensare che il corpo onirico non può morire.

8. Determinare che il corpo dell'yidam e le mente sono identici.

9. Determinare che la mente è non-morte, perciò il corpo dell'yidam è non-morte.

Qui di seguito elenco correzioni e aggiunte relative allo Yoga della Non-Morte, derivate dalle mie esperienze pratiche. Quando si pratica lo yoga della non-morte, non si dovrebbe pensare alla morte. Nel testo originale, che è in carattere grassetto, si menziona che il corpo carnale muore, quindi il corpo dell'yidam nasce nella luce della Vacuitò. Ho ritenuto che questo fosse un errore per tutti gli esseri senzienti nel (ciclo della) trasmigrazione avere questo tipo di esperienza. Questa è mera dottrina della rinascita e dovrebbe essere eliminata quando si pratica lo yoga della non-morte. Non si dovrebbe mai pensare che il corpo carnale muoia. Bensì enfatizzare che il corpo è la mente e la mente è il corpo. Così, poiché la mente non muore, il corpo non muore.

Una ulteriore pratica dovrebbe collegarsi nel tempo.

La morte ha una corrispondente relazione con il tempo. Dobbiamo rendere continuo il tempo, senza passato, senza presente e senza futuro. Poiché il corpo e la mente non possiedono dualismo, parimenti non esiste dualismo tra passato e futuro. Oggi è il domani di ieri, e lo ieri di domani. I tre periodi sono unitari. Nel passato non c'è morte; nel futuro non c'è nascita. Non possiamo dire che l'alba è la rinascita e il tramonto è la morte; in realtà sono la stessa (cosa). Il sole stesso non è cambiato. Ma l'essere umano dipende sempre dall'alba per iniziare la sua giornata o del tramonto per terminare la giornata. In realtà non dovremmo dire che il passato è morto. Talvolta mi sento di essere felice come quegli antichi vecchi saggi, non ritengo che siano morti, o che il tempo sia morto, o che siano dietro di me. Nel futuro non c'è nascita. Ho trascorso 25 anni nell'eremitaggio indiano di Kalimpong, ma sembrano proprio pochi minuti. I tre periodi sono unitari. Se con la mia meditazione posso consentirmi di dimorare nell'unicità dei tre periodi, come può il corpo morire ? La mente è priva di morte, il tempo è privo di morte; non esiste la morte dello ieri. Non esiste la nascita del domani.

Nessuna nascita del futuro, nessuna morte del passato. Il presente non è isolato nel tempo. Chi può dire quale momento sia il presente ? E' sempre collegato al passato e al futuro, momento dopo momento. Parimenti, il passato e il futuro non possono mai essere isolati. Chi può dire cosa sia la nascita ? Che cosa è la morte ? Che cosa è il dimorare [nell'esistenza – NdT]? Tutte queste cose sono soltanto ignoranza umana.

Esistono alcune pratiche addizionali che ho utilizzato nella mia personale esperienza.

Talvolta visualizzo che il mio corpo sia vasto come il Dharmakaya e questa visualizzazione del Dharmakaya è resa dalla mia mente. Così come può morire questo corpo ? Se questo Dharmakaya muore, dove seppelliremmo questo enorme cadavere ? Talvolta visualizzo il corpo del mio yidam piccolo come una particella di polvere o così sottile come il pelo di una coda di cavallo. Se questo piccolo corpo muore, come muore ?

Nuovamente, quando utilizzo la mia mente per visualizzare il Dharmakaya, allora il suo [dell'yidam – NdT] corpo di Dharma e la mia mente sono privi di differenziazione. Il mio corpo carnale è nel centro del corpo di Dharma ed è stato visualizzato come il centro di una potente lampada; quindi anche il mio corpo fisico e la mia mente visualizzata non presentano differenziazioni. Per cui esistono due strati di corpo e mente, all'esterno ed all'interno. Nessuno dei due conosce la morte. Se si segue fedelmente il testo e le mia pratica addizionale, si otterrà certamente lo yoga della non-morte.

****

Nota
Tradotto dall'inglese all'italiano da
Jampa Namgyal
a Milano, Italia
nel dicembre 2015
per ripagare la gentilezza
di Guru Chen e di Guru Lin.